



よなたち美月心^マ信
10月号VOL.171



ゆづき

10月

今月号の「打ち美肌通信」の表紙は
10月といえば「ハロウィン！」の絵です。

今にも動き出しそうなお菓やおばけが
とっても上手ですね。絵を描くこと、体操や
「よわとび」をすることが好きなお子様か
描いて下さいました。ありがとうございます。

院長はじめスタッフ一同、心より感謝いたします。



昨今、メンタルが弱い人の増えているのは事実かと思いますが、それら当事者の方でも、メンタルが弱くて良いと思っている人は少ないはずで、可能であれば「改善したい、強くなりたい」と思っているのではないのでしょうか。ではどうすれば強くなるのか。医学的なちよとした事実をお話致します。

メンタルが弱くなる悪い習慣3つを話していきます。一つ目は食事内容がNG。①脂っこいものの摂り過ぎ ②糖分の摂り過ぎ ③加工食品の摂り過ぎ ④アルコール ⑤喫煙 ⑥一日総カロリーの摂り過ぎです。食へてはいけないのではなくあくまで摂り過ぎが良くないのです。その理由は体中に『炎症』が起きてしまうからです。『炎症』の一例を挙げると転んで擦りむいた傷が赤く腫れ上がるのが『炎症』です。先に述べた①～④を摂り過ぎていると体内の各所にこの炎症が起こってしまいます。炎症が体内のあちこちに発生してくると体がだるくなったり、何をやるにしても面倒くさくなります。それだけでなく、炎症は脳内にも発生し、その結果脳のシステムが正常に機能しなくなります。すると考え方が悲観的になり不安に陥り易くなり、自信が喪失し感情のコントロールが困難になり、その結果ストレスの多い毎日になってしまう。しかもこれ以降が怖い話で、日々のストレスが多くとストレスホルモンであるコルチゾールの濃度が上昇し、それが維持されると全身で先程から言っている『炎症』が増え加速してきます。また脳の海馬という場所が萎縮してしまい、そのことで増えストレスに弱い脳と体になります。更にコルチゾールには、食欲を増加させる作用があるため高カロリーな食事を欲する

様になり負の炎症スパイラルが起ってしまいます。皆様の中にはストレスを感じると食事量が増えるのを経馬食したことがあるのではないのでしょうか。以上の理由から①～④の食生活はやめた方が良いでしょう。

ではもう陥っているという人はどうすれば良いでしょう。対処方法があります。先ず①～④をしないことやめること。次に『炎症』を消す食べ物量を適量摂ること。野菜・ナッツ・青魚です。一つの論文を紹介します。メタルが弱い人に野菜ナッツ青魚の食事量を増やし①～④を減らした所、3週間後には改善がみられたという報告があります。また別の論文では、うつ病の人に3ヶ月間同様な食生活を実践させた所、うつ病のスコアが45%改善したとされています。この2つのことから心にとって炎症を減らす食事がいかに大切かがわかります。因みに昔からうつ病の原因はセロトニンの低下(不足)と言われてきましたが、最近では少し変わってきていて、うつ病の3分の1は『炎症』に起因していると言われています。

昔から肥満の人はうつ病になり易いと言われていたのも先に述べた理由を考えれば理解可能でしょう。

次号(11月号)には、この続き(メタルが弱くなる悪い習慣の2つ目)を述べていきます。

院長, 拝